

association  
**STOP SUICIDE**



# Prévention du suicide en milieu scolaire

Un cadre thématique plus global est-il  
nécessaire pour la prévention du  
suicide dans certains milieux ?

[www.stopsuicide.ch](http://www.stopsuicide.ch)



# 1. Sommaire

1.	Sommaire	page 2
2.	Abréviations	page 2
3.	Réflexion sur la prévention	page 4
4.	Historique de STOP SUICIDE	page 5
5.	Stratégies actuelles : évaluation	page 6
6.	Proposition de nouveaux outils	pages 7-8
7.	Quels thèmes globaux et quels avantages à les employer	page 9
8.	Comment mettre en place ce genre de stratégie et dans quel milieu ?	page 10
9.	Une prévention pour tous	page 11

# 2. Abréviations

•	CEPS	Centre d'étude et prévention du suicide des HUG avec le concours de la Fondation Children action
•	DES	Département de l'économie et de la santé de la République et canton de Genève
•	DFI	Département fédéral de l'intérieur
•	DIP	Département de l'instruction publique de la République et canton de Genève
•	HUG	Hôpitaux universitaires de Genève
•	OFS	Office fédéral de la statistique
•	OMS WHO	Organisation mondiale de la santé World Health Organization
•	SMASH-02	Swiss multicenter adolescent survey on health 2002
•	SSJ	Service santé jeunesse du DIP

*Plusieurs pays ont mis sur pied des campagnes de prévention dans le domaine de la thématique du suicide, soit en direction des jeunes, soit pour l'ensemble de la population. En dehors de quelques initiatives isolées, notamment dans le canton de Genève ou du Tessin, notre pays reste dans ce domaine en retard. Il est urgent que les autorités sanitaires et politiques prennent la mesure de ce phénomène et apportent des solutions adéquates à travers notamment un repérage plus efficace et un suivi plus systématique des jeunes ayant des pensées suicidaires importantes ou ayant commis une tentative de suicide.*

**Smash-02**

**Santé et style de vie des adolescents âgés de 16 à 20 ans**

**Institut universitaire de médecine sociale et préventive,  
Lausanne**

**Institut für Psychologie, Universität Bern**

**Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria, Bellinzona**

*STOP SUICIDE est un mouvement de jeunes pour une prévention efficace du suicide des jeunes et pour combattre le tabou de ce fléau social.*

*Parrainée par Fabienne BUGNON*

*Membre de l'Initiative pour la prévention du suicide en Suisse  
Membre de l'Association internationale de prévention du suicide*

### 3. Réflexions sur la prévention

Nous ne sommes pas tous directement touchés, mais chacun est concerné par le suicide des jeunes ce pourquoi l'association STOP SUICIDE traite de la prévention du suicide parmi les jeunes. Cependant, diverses réflexions sur la manière de faire sont sans cesse reformulées. Ainsi, nous estimons important actuellement de nous demander si le message de prévention passerait plus efficacement et largement dans les milieux plus délicats si nous intégrons celui-ci à une thématique de prévention plus large, en collaborant par exemple, avec d'autres associations. L'idée n'est pas de suggérer que la prévention du suicide est plus importante que les autres préventions et d'utiliser les autres associations dans notre seul intérêt, au contraire ! Le concept est plutôt de réunir les forces pour atteindre les jeunes efficacement sans les lasser en leur envoyant trop de messages dans toutes les directions. On pourrait appeler cette stratégie la « prévention transversale ». La méthode frontale a fait ses preuves, mais nous désirons nous adapter au mieux aux besoins et désirs de tout un chacun. C'est pourquoi, ce court document s'est donné pour mission d'évaluer les stratégies actuelles de prévention du suicide en milieu scolaire menées par l'association STOP SUICIDE, à la lumière d'une réflexion d'élargissement du cadre thématique. Cette réflexion n'est pas le résultat d'une recherche approfondie, mais plus modestement celui de l'expérience de terrain de l'association. Ce qui suit est un point de vue parmi d'autres qui n'attend que d'être enrichi par celui des autres. Nous espérons d'autant plus impatiemment que des recherches pertinentes sur le sujet soient menées.

## 4. Historique de STOP SUICIDE

STOP SUICIDE a été créée en tant qu'association le 4 décembre 2000, suite à une marche silencieuse organisée par un groupe de jeunes le 9 septembre 2000, peu de temps après un suicide d'un de leurs camarades. L'événement avait, en effet, été passé sous silence par la direction.

STOP SUICIDE a d'abord posé un certain nombre de revendications, notamment la prévention du suicide en milieu scolaire. Parallèlement, elle a organisé une deuxième marche silencieuse à Genève en mai 2002 ; puis en novembre 2002, elle a organisé une marche silencieuse à Yverdon-les-Bains. Elle a aussi inauguré l'action des ballons rouges, le 10 octobre 2003, journée mondiale de santé mentale consacrée au suicide, en Suisse.

STOP SUICIDE a également mis sur pied un Espace de parole informel, devenu par la suite « le CommuniCafé » : être accueilli, fixer des règles, pouvoir écouter, pouvoir parler en toute liberté.

En mai 2005 a eu lieu la semaine de prévention du suicide des jeunes de STOP SUICIDE. Ce fut également l'occasion d'une vaste campagne de sensibilisation, menée grâce aux partenariats financiers et aux nombreux donateurs privés, des fondations philanthropiques et de fonds publics.

À l'occasion de la Journée mondiale de prévention du suicide du 10 septembre, STOP SUICIDE organise depuis 2004 une campagne de sensibilisation du suicide des jeunes. Dans le cadre de cette journée internationale, deux volets principaux sont mis en place : une campagne d'affichage et une campagne d'action de sensibilisation de proximité. Diverses communes, maisons de quartiers et autres lieux d'accueils pour les jeunes, voulant inscrire une partie de leur action sociale dans une perspective de prévention du suicide des jeunes, participent chaque année au projet.

Depuis l'année 2006, STOP SUICIDE s'est fixé des objectifs clairs, dans différents pôles, tels que présentés dans ce document. Ces objectifs ont été avalisés par la DGS et sont constitutifs d'une subvention de 65'000.- CHF pour ses activités du DES.

En février 2006, STOP SUICIDE a été invitée aux 10<sup>èmes</sup> Journées de prévention du suicide au Conseil économique et social de Paris, pour présenter ses campagnes de sensibilisation et pour participer à la table-ronde finale sur les stratégies de prévention dans différents pays, aux côtés d'EPSILON.

Par ailleurs, l'Association est entièrement gérée par des jeunes.

En 2009, le CommuniCafé a été transformé en forum virtuel Internet. Deux fois par mois, des sessions d'une heure de débat ont lieu sur Internet, en présence de l'équipe et de psychologues. Ces débats ont pour but de générer des discussions, et d'offrir un espace privé pour poser des questions et en rencontrant les jeunes à travers un vecteur de communication très populaire, Internet.

## 5. Stratégies actuelles : évaluation

Jusqu'à ce jour, nous avons utilisé principalement trois outils de prévention en milieu scolaire. Le premier est le stand d'information basique, le second la discussion autour d'un court-métrage, et le dernier un concours artistique suivi d'une exposition ambulante.

STOP SUICIDE a plusieurs fois égayé ses stands en invitant une troupe de théâtre qui se chargeait d'attirer l'attention des élèves. Ces instants colorés étaient très beaux et poétiques, peut-être presque trop pour des adolescents, mais l'objectif de captiver le regard était entièrement atteint et a permis la diffusion d'information sur le suicide.

Les discussions avec un thérapeute et un ou deux membres de l'équipe STOP SUICIDE autour du court-métrage « *Sortie de secours* », réalisé par Thomas BUSCHBECK, a été jusqu'à ce jour le moyen le plus utilisé. Ces moments d'une grande richesse grâce aux questions des jeunes permettent de découvrir largement la problématique du suicide. Il est par contre important de renouveler le support afin que l'équipe qui intervient ne se lasse pas et garde sa vivacité pour animer les débats.

Quant au concours artistique, cet événement d'ampleur a permis de toucher un large réseau d'élèves dans la ville de Genève. Nous avons reçu 75 œuvres d'élèves principalement du post-obligatoire, sur la thématique des « Cinq sens pour vivre », pour contrer l'envie de mourir. Chacune a été récompensée par un vernissage festif et une pioche de prix. Par la suite, l'exposition de ces œuvres a été rendue possible dans un Collège de la ville. Beaucoup de participants nous ont écrit pour nous dire combien ils avaient apprécié ce projet si joyeux alors même que la thématique du suicide ne porte a priori pas à ce type de sentiment. Le vernissage n'a par contre donné lieu à aucune discussion de groupe formelle ce qui est dommage puisque le sujet aurait pu être approfondi dans ce cadre-là, mais nous faisons confiance aux enseignants et aux élèves pour s'informer d'eux-mêmes après avoir travaillé artistiquement plusieurs mois sur cette thématique.

Ces trois stratégies appréciables tant par notre équipe que par le public ne sont de loin pas les seules possibles et nous avons donc travaillé pendant près d'un an afin de pouvoir proposer d'autres types d'événements de prévention.

## 6. Propositions de nouveaux outils

Depuis le mois de décembre 2008, le programme « milieu scolaire » a décidé de développer plusieurs outils pour les mettre à disposition de quiconque souhaiterait parler et informer sur la thématique du suicide des jeunes.

En voici la liste et leur description.

- **Musique**

Jessica Ruchet a réuni plusieurs musiciens pour écrire sur le thème du suicide et a regroupé les chansons sur une compilation sortie en 2008 : « La Corde au Cou ». Le style de l'album, hip hop et rap, est bien adapté aux milieux jeunes, que nous tentons de sensibiliser. Nous avons également retranscrit les paroles de deux morceaux afin de pouvoir discuter autour de ce thème avec l'appui des textes : « Le monde est sourd » de Deklin et « Au bord du vide » de Miss Terre.

Nous essayons aussi de répertorier d'autres musiques dans des styles différents et nous avons pour l'instant à disposition : « Chaque fois que le train passe » de Lynda Lemay et « La vie est dure » d'Anaïs, dans le style chanson française.

- **Quiz utilisable sous forme de jeu de piste**

Dans le cadre d'une demande de la Croix-Rouge Française, nous avons imaginé 15 questions à choix multiples sur la thématique du suicide, agrémenté par un « Dossier d'informations sur le suicide des jeunes », que nous pouvons utiliser dans différents cadres. Nous pensons le distribuer aux enseignants qui désirent aborder ce sujet en cours de philosophie par exemple ou de français lorsqu'un livre avec cette thématique est étudié. Ce quiz peut aussi être utilisé dans le cadre d'un jeu de piste.

Dans le cadre de la sensibilisation, nous avons mis en place un jeu avec une maison de quartier. Le jeu s'est déroulé sur trois postes, sur lesquels les questions du quiz ont été utilisées comme « épreuves », permettant de gagner des points. Parallèlement au quiz, les jeunes ont également pu faire diverses activités réparties entre les différents postes, comme des mimes ou des aliments à reconnaître par le toucher ou le goût, pour rendre l'animation plus ludique. Si les jeunes répondaient juste aux questions du quiz, cela signifiait qu'ils connaissent bien la problématique du suicide et par conséquent, ils gagnaient des points. Si ce n'était pas le cas, ils pouvaient toujours se rattraper sur les autres défis permettant également de gagner des points. Le tout était comptabilisé et récompensé. Ainsi les épreuves ont été bien accueillies, dans la bonne humeur et

l'amusement, et chacun a pu réfléchir à la problématique du suicide dans un cadre plus ludique.

- **Jeu de rôles**

Cet outil est particulièrement intéressant à développer pour des écoles de théâtre ou des troupes d'improvisation. Un ou une actrice joue le rôle de celui ou celle qui a des pensées suicidaires et les autres acteurs sont mis en situation de réaction spontanée, dans un cadre commun et précis. Après le « jeu », l'équipe STOP SUICIDE a la possibilité de mener une discussion autour de ce qui a été vécu, puis de donner des informations et des conseils sur le suicide des jeunes. Nous avons le privilège d'avoir pu confier ce projet à une troupe de théâtre professionnelle, ZANCO, qui l'a réalisé dans le cadre d'un atelier théâtre dans un établissement du post-obligatoire à Genève, en septembre 2009. La troupe avait préparé de petites cartes où étaient indiqués des comportements à adopter face à une situation de mal-être ou de pensées suicidaires. Cette approche ludique a permis aux participants d'être actifs et de réfléchir à la thématique du suicide.

- **Album pour enfants**

Aurélia Vallat a écrit et dessiné un album pour enfants sur la thématique d'une petite fille qui perd son grand-père à cause du suicide. C'est un témoignage simple sur ce qu'elle vit et ressent à la suite de cette tragédie. Ce livre peut être utilisé à partir de huit ans car il fait réfléchir sur les étapes du deuil plus que sur le suicide. La prévention chez les plus petits n'est pas un objectif actuel de STOP SUICIDE, mais ce livre est à disposition de n'importe quel parent ou enseignant qui souhaite aborder ce sujet. Les petites bandes dessinées de la collection « Max et Lili » sont aussi idéales pour aborder des thèmes comme la mort, la drogue, la consultation psychologique etc.

Tous les outils présentés ici parlent directement de la problématique du suicide sans l'élargir à des thématiques plus englobantes et peut-être plus propices au dialogue dans les milieux délicats. Nous désirons proposer une prévention du suicide au plus grand nombre de jeunes possibles, c'est pourquoi il est important pour nous de nous adapter à tous les contextes, même les plus difficiles. La diversification des supports de prévention est essentielle pour que tout le monde s'y retrouve d'une manière ou d'une autre, et nous l'améliorons d'années en années.

## 7. Quels thèmes globaux et quels avantages à les employer ?

Il n'existe pas une cause particulière du suicide comme la dépression ou le chagrin d'amour, même si ces deux événements de vie peuvent l'influencer. Les dernières études scientifiques ont relevé trois causes : le manque d'estime de soi ; le lien social ; et l'impossibilité du contexte à permettre la résilience. Ainsi, ce sont ces trois éléments qu'il est nécessaire de favoriser non pas seulement dans le cadre de la prévention du suicide mais dans tous les domaines de la vie, comme la violence envers soi-même, la gestion de sa sexualité, les relations, etc. Les causes du suicide vont influencer sur le choix du ou des thèmes à traiter, ce pourquoi, il était important de préciser les informations précédentes.

L'idée d'ouvrir les actions de prévention du suicide à des thèmes plus larges est née des demandes de plusieurs professionnels de la jeunesse, et plus particulièrement d'une proposition de collaboration non aboutie sur le thème de la violence. Une action aurait été menée pour prévenir ce phénomène et l'association STOP SUICIDE y aurait été intégrée pour traiter de la thématique de la violence envers soi-même (mutilation, anorexie etc.). Cette collaboration n'a pas encore pu se faire, mais elle est toujours en suspens. Par la suite, nous avons été contacté pour collaborer aux premières Assises de Genève contre l'homophobie, cadre dans lequel nous avons animé un atelier sur la santé mentale chez les homosexuels.

Nous trouverions particulièrement intéressant de travailler sur des thèmes globaux comme les conduites à risque (sur les routes, sports extrêmes, drogues, alcool...), ou alors sur l'identité. Dans le cas des conduites à risque, les besoins qui se cachent derrière ces comportements dangereux seraient soulevés afin d'apprendre à y répondre adéquatement. Dans le cas de l'identité, tout serait mis en place pour favoriser la construction de l'estime de soi. Ce thème particulièrement positif se prête bien à une action de prévention globale car il a l'avantage de ne pas stigmatiser les personnes sur un problème en particulier. Il y a donc une multitude de possibilités d'intégrer la prévention du suicide à des thèmes plus globaux.

## 8. Comment mettre en place ce genre de stratégie et dans quel milieu ?

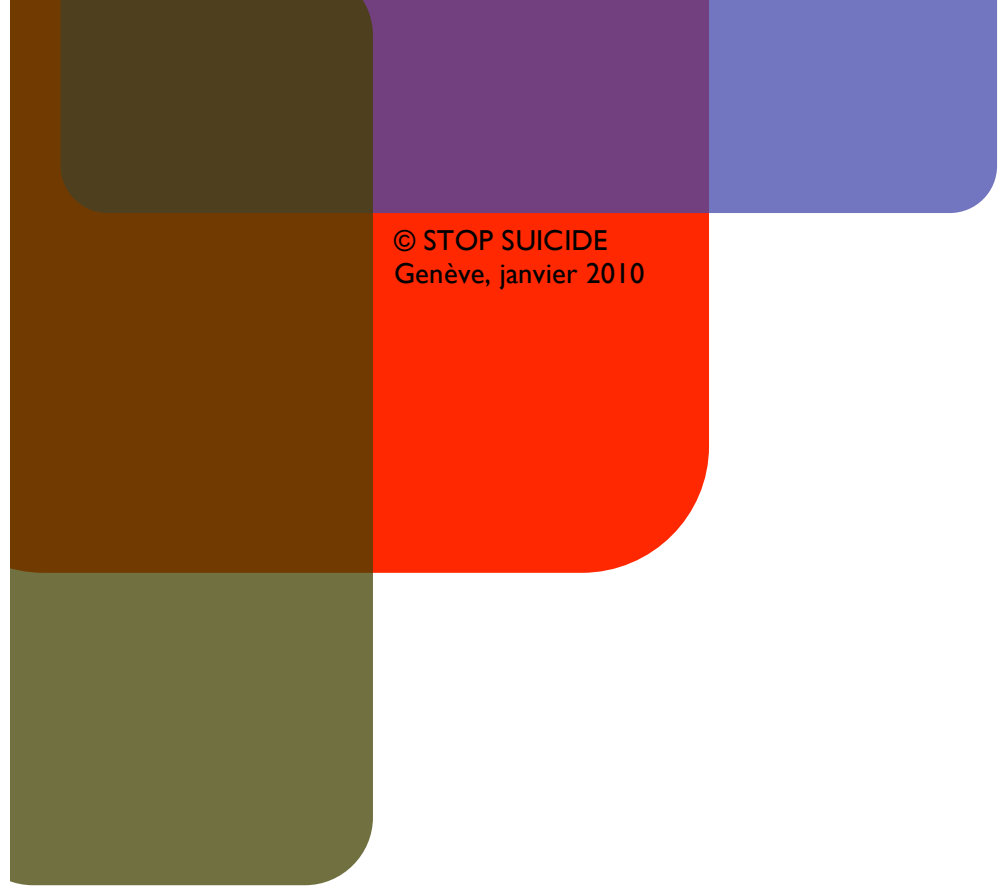
On peut se demander s'il appartient à STOP SUICIDE le rôle de mettre en place des événements de prévention à thématique plus englobante. En effet, l'idéal serait de pouvoir travailler avec des écoles et d'autres associations de prévention telles que celles qui combattent contre la drogue, l'alcool, etc. Mais il est aussi possible que nous concevions nous-mêmes des projets avec l'aide de thérapeutes ou autres professionnels non affiliés à une association. Le but de notre association est de diffuser de l'information et d'ouvrir des espaces de paroles partout où elle le peut. En effet, combien d'adolescents nous ont déjà dit le peu de personnes avec qui ils peuvent parler de sujets profonds ! Notre objectif premier reste donc de faire du mieux qu'on peut et les seules limites que nous nous fixons sont donc les forces de travail disponibles.

Les milieux adéquats pour mettre cette stratégie de prévention globale en place sont ceux où une grande diversité de gens de passage cohabite, comme les couloirs des écoles. Ce sont des lieux où ce qui compte est l'essence des messages de prévention et non pas les détails sur des sujets spécifiques comme l'alcoolisme ou l'anorexie. Il n'est par contre pas approprié de parler de thèmes trop généraux dans une classe ou tout autre petit groupe de moins de 40 personnes puisque le sujet peut être abordé en profondeur.

Pour mettre en place ce type d'action à large échelle, le premier pas est d'entrer en collaboration avec des associations ou des professionnels de la santé et des écoles, pour voir leur vision des choses et la façon d'intégrer le suicide à leur première idée. Après cela, le moment est venu de choisir le thème global, puis de choisir le ou les supports de diffusion, en fonction du milieu où l'on agit. C'est ce que nous allons bientôt faire avec un collège qui va parler de l'alcoolisme chez les jeunes, où nous allons intégrer le suicide. Ensuite, bien sûr, les tâches sont réparties entre l'association et les professionnels de l'école, mais dans une étroite collaboration.

## 9. Une prévention pour tous

Un cadre thématique large est nécessaire dans des cas comme nous l'avons vu précédemment : les couloirs d'une école, un stand avec de l'information pour faire avant tout réfléchir la personne. De plus, le suicide est encore considéré comme tabou, et l'intégrer à une prévention plus large est déjà un commencement pour arriver à combattre ce tabou. En revanche, il ne l'est pas partout, car dans un groupe de personnes par exemple, il sera plus utile et plus facile de parler d'un thème ciblé. En fin de compte, tout dépend des milieux où l'on intervient, et de leurs demandes. La manière de faire de la prévention ne sera pas la même dans une école que dans une maison de quartier. Mais ce qui importe reste avant tout de répondre aux besoins du plus grand nombre de personnes possibles. Nous ne voulons pas d'une prévention limitée à un groupe de personnes privilégiées, mais luttons pour une diffusion des informations et une sensibilisation pour tous, des plus sensibles aux plus résistants. Il semble d'ailleurs évident de rappeler que la prévention n'est pas destinée premièrement à ceux qui vont bien mais avant tout, à ceux qui souffrent et ont besoin de se sentir compris et entourés. Dans cette optique-là, nous devons militer pour regrouper les différentes propositions, les différents avis et pour être présent dans le plus de milieux différents possibles, aussi bien un foyer qu'un établissement scolaire, car après tout, c'est ce que souhaite l'Association STOP SUICIDE depuis 2000.



© STOP SUICIDE  
Genève, janvier 2010

Association STOP SUICIDE

C/o Maison des Associations  
Rue des Savoises 15  
1205 Genève  
+41 22 320 55 67  
info@stopsuicide.ch

Merci pour vos dons :  
CCP 17-296132-8

[www.stopsuicide.ch](http://www.stopsuicide.ch)